

# AUTOMASAJE

Pablo Saz Peiró



Recibido: 8/8/2019

Aceptado: 17/10/2019

## RESUMEN

Propuesta del automasaje como una práctica diaria, útil y fácil de realizar.

**Palabras clave:** Automasaje.

## SELF-MASSAGE

## ABSTRACT

Proposal of self-massage as a daily practice, useful and easy to perform.

**Keywords:** Self-massage.

Uno de los reflejos más instintivos y naturales que poseemos es intentar aliviar nuestro dolor acercando las manos a la zona dolorida: parece como si en nuestras manos estuviese la solución a este dolor. Tocamos con la intención y seguridad interna de que en nuestras manos está el poder de calmar el dolor (1). Es una convicción real y palpable hasta el punto de que muchas veces hemos comprobado su poder y con sorpresa hemos visto cómo al poco tiempo se calma el dolor.

Los chinos hace miles de años sintetizaron un sencillo automasaje, relacionándolo con los meridianos (2).

Todas las culturas médicas han aprendido el valor del automasaje. De la cultura médica del siglo XX se pueden citar ejemplos como la enfermera Dicke, que estando a punto de que le amputasen una pierna, tocando en su piel y tejido conjuntivo descubre que se alivia el dolor, sigue explorando y no solo evita que le corten la pierna sino que descubrirá las bases del masaje de tejido conjuntivo (3). El doctor Mayr palpando el abdomen descubre que favorece el movimiento intestinal y tonifica el intestino, así establecerá la terapia abdominal que aplica en sus curas (4). Una de sus discípulas, Renate Collier, difundirá la práctica del automasaje abdominal (5). En una revisión bibliografía actual sobre el automasaje terapéutico encontramos estudios válidos en la mejora de la fisura anal (6), (7).

La estimulación de los receptores cutáneos plantares o tocarse los pies mejora la estabilidad de los tobillos en pacientes que han tenido esquinces de repetición (8).

Auto-masaje de la rodilla con aceite de jengibre mejoró a pacientes con osteoartritis de rodilla (9).

Es relevante considerarlo a la hora de gestionar el estreñimiento (10), (11).

Mejora síntomas de rinitis alérgica (12) y la osteocondrosis cervical (13).

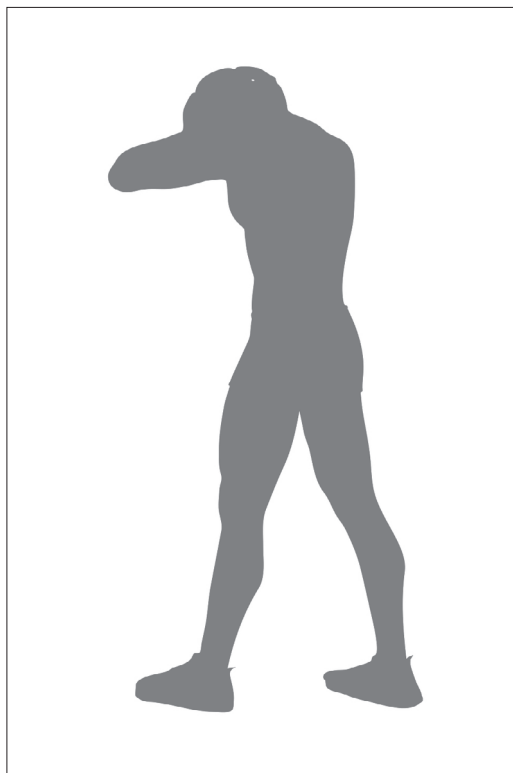
Mediante el automasaje se puede dar el toque justo y preciso, nunca te pasas ya que controlas si te haces demasiado daño, pero sobre todo los que masajean a los demás deberían antes saber masajearse a sí mismos (14).

Nuestra cultura ha estado en algunos momentos llena de tópicos que sugieren prohibir tocarse, o al menos no parece estar bien visto: tocarse la nariz, frotarse los ojos, lamerse los labios, hurgarse las orejas, tocarse la barriga, tocarse los pies. Estas actividades provocan reacciones despectivas a pesar de ser la mayoría actos muy saludables.

Tocarse lleva a tomar contacto con uno mismo, a conocer mejor los puntos agradable o desagradables y el propio poder de autocuración y autorregulación sobre cada parte: orejas, nariz, ojos, barriga, rodillas, pies. Muchas de estas zonas reflejas ayudan a recuperar el equilibrio, no es de extrañar pues que de forma natural nos apetezca tocar y masajear determinadas zonas porque estamos buscando el alivio y el estímulo de la capacidad curativa del nuestro organismo.

## Recomendación

Hacer todos los días una pequeña sesión de automasaje. Cuando espontáneamente nos surja el tocar un punto reflejo que nos proporciona una sensación agradable, pensar que a través de este acto también ayudamos a la capacidad curativa de nuestro organismo.



Descubrir los puntos dolorosos y saber tratarlos con cuidado hasta que desaparezca el dolor, también puede formar parte de este entrenamiento o ayudarnos a resolver problemas (como se demuestra con manipulación de los puntos gatillo (15), o el tratamiento de las fascias (16).

### Cómo realizar un automasaje

Frotar bien las manos para que entren en calor y ponerlas sobre la cara

Masajear el cuero cabelludo

Frotar los ojos y la frente

Hurgar y tocar las orejas

Tocar la nariz, frotar por fuera y hurgar por dentro

Morder los labios y humedecerlos con la lengua

Masajear el cuello por detrás y por delante de la papada

Frotar las manos y los brazos

Golpear suavemente el pecho y la zona lumbar

Hacer un poco de presión y golpes suaves en la barriga mientras respiramos profundo

Masajear y frotar las piernas subiendo las manos por delante y bajando por detrás

Masajear los pies

### BIBLIOGRAFÍA

1. Brill PW;Suffes S. Dime qué te duele... y te diré como encontrar un alivio instantáneo. Ed Integral 2005.
2. Requena I. La gimnasia de la eterna juventud. Guía fácil de Qi Gong.Ed Robin Book.1996.
3. Kohlrausch W. Masaje muscular de las zonas reflejas.Ed Toray-Masson.1968
4. Rauch E. La depuración intestinal según el Dr. F.X. Mayr. Traducida y editada en Español por la Dra. Miranda de la 40ª Edición alemana.
5. Collier R. Cuerpo sano, intestino sano. Ed Integral 1996.
6. Gaj F, Biviano I, Candeloro L, Andreuccetti J. Anal self-massage in the treatment of acute anal fissure: a randomized prospective study. Ann Gastroenterol. 2017;30(4):438-41.
7. Sebastián-Domingo JJ. Tratamiento natural de la fisura anal. Medicina naturista, Nº 3, 2001, 63-6.
8. Wikstrom EA, Song K, Lea A, Brown N. Comparative Effectiveness of Plantar-Massage Techniques on Postural Control in Those With Chronic Ankle Instability.J Athl Train. 2017 Jul;52(7):629-35.
9. Tosun B, Unal N, Yigit D, Can N, Aslan O, Tunay S. Effects of Self-Knee Massage With Ginger Oil in Patients With Osteoarthritis: An Experimental Study.Res Theory Nurs Pract. 2017 Nov 1;31(4):379-392
10. Lämås K, Lindholm L, Engström B, Jacobsson C. Abdominal massage for people with constipation: a cost utility analysis.J Adv Nurs. 2010 Aug;66(8):1719-29.
11. Saz-Peiró P, Ortiz-Lucas M, Saz-Tejero S. Cuidados en el estreñimiento. Medicina naturista, Vol. 4, Nº 2, 2010, 15-22
12. Liang Y, Lenon GB, Yang AWH. Self-administered acupuncture for allergic rhinitis: study protocol for a randomized, single-blind, non-specific controlled, parallel trial. Trials. 2019 Jun 25;20(1):382.
13. Krivorotov VA, Pobegaño NV, Stepanova TD, Born RG, Kolodiazhaia AI. [Exercise therapy combined with self-massage in the complex treatment of patients with cervical osteochondrosis].Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult. 1984 May-Jun;(3):51-2.
14. Maigne R. Manipulaciones. Ediciones Norma 1979.
15. Dommerholt J, Fernandes de las Peñas C. Punción seca de los puntos gatillo. Ed Elsevier 2013.
16. Vázquez-Gallego J, Solana-Galdeme R. Síndrome de dolor miofascial y puntos gatillo. Liberación Miofascial. Mandalá 1998.